

FORMACIÓN

Catálogo de Cursos



INSTRUCTOR DE PILATES

Sector: DEPORTIVO

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Modalidad: ONLINE

Duración: 56.00 horas

Objetivos:

Este curso de Instructor de Pilates le ofrece una formación especializada en la materia. Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, el Instructor de Pilates comienzan a ser los más deseados dentro del ámbito de la actividad física y el deporte. Podemos considerar el Pilates como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Es una mezcla entre la corriente de gimnasia oriental y occidental, basada en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento. Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia.

Contenidos:

PARTE 1. INSTRUCTOR DE PILATES
1.MÓDULO 1. PILATES: ACERCAMIENTO CONCEPTUAL
UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN Y BREVE HISTORIA DEL PILATES
UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES : ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO
UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO
UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR
UNIDAD DIDÁCTICA 5. APARATO RESPIRATORIO
3.MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES EN PILATES
UNIDAD DIDÁCTICA 6. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN PILATES
UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE PILATES
UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES
UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES EN PILATES
UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE PILATES
7.MÓDULO 4. OTROS CONCEPTOS CLAVES EN EL MÉTODO DE PILATES
UNIDAD DIDÁCTICA 11. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PILATES
UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES Y PREVENCIÓN EN PILATES
UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS
UNIDAD DIDÁCTICA 14. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE

PARTE 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO
UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.
UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.
UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL
UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

PARTE 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO
UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.
UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.
UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS